

多球练习在普通高校网球训练中的作用探讨

付 威

武汉东湖学院

摘要：网球是高校体育教学活动中比较重要的一种球类运动，同时也是一项技术性要求比较高的运动。为了提高网球技巧，本文分析了多球练习在网球训练中的作用，并针对网球训练中如何更好地开展网球练习给出了相应的建议。

关键词：多球练习；高校；网球训练；作用探讨

网球运动可以强化学生的身体素质，还能够锻炼学生的意志力。现阶段，网球运动受到越来越多人人们的喜爱，已经发展成为大学体育教学活动中不可缺少的一部分。网球运动和其他运动形式相比，技术性要求比较高，为了提高学生的网球运动技巧，在网球教学活动中就要展开有效的训练，本文就运用多球练习的技巧来提高学生的网球水平进行了探讨。

1. 多球练习训练法概述

网球学习过程中，多球练习是一种高强度的训练方法，在一定程度上增大了训练的难度和密度。多球练习过程中，练习者要准确判断球的不同落点、角度和位置，能够在短时间内提高网球水平。通过连续不断的接球练习，可以节省单球训练中来回捡球的时间，而且练习者可以有效控制练习的时间、次数和速度，帮助练习者快速提高网球技能，学会难度系数比较高的网球动作，极大地提高了练习效率，提高了学习效率。因此，多球练习在网球训练中得到了广泛的应用。

2. 多球练习在网球训练中的优势

2.1 有利于纠正学生的技术动作

一般情况下，高校的网球教学时间场所都有限制，多球练习有助于提高网球课堂教学效果，帮助学生在短时间内掌握网球运动技巧，完成训练任务，多球练习过程中，能够给学生带来更强的视觉刺激，且在较短的时间内可以进行大量的重复训练，使得学生的注意力更加集中。而且多球练习每一个学生都要快速找到并击中到正确的位置，促使网球落到指定的位置。在进行多球练习支出，学者都要进行“固定喂一点”的练球方式，这种将球击中到固定的位置，有助于提高学生的网球水平，纠正不规范的技术动作，有效提高学生学习的自信心，从而使学生的网球技巧更加稳定。多球练习使学生始终保持在高强度的训练状态之下，进一步刺激了学生的好胜心，对很多学生来讲，能够进行多球练习是一项比较酷炫的训练活动，使他们能够更加积极主动地进入到练习中，不断规范自身的网球动作，非常有助于提高学生的网球水平。

2.2 多球练习有助于提高学生的专项体质

多球练习是一种消耗体能比较大的活动，对学生的身体力量和速度是一个极大的考验。在网球训练过程中，同学们在多球训练过程中需要不断的练习发球和接球，身体要能够快速移动同时观察球的位置，不仅有助于增强学生的身体素质，同时也提高了学生的观察和反应能力，进而快速提高网球运动技巧。对在网球比赛中，对于网球运动员的素质要求比较高。因此，科学开展多球练习可以最大限度的发挥出学生的运动潜力，进一步增强学生的身体素质，提高学生网球运动水平。

2.3 增强学生的适应能力

多球练习中，学生们长期处在高强度的训练模式下，能够磨炼学生的意志力，增强学生的适应能力。或许学生在刚开始由单球训练转换成多球练习时，身体素质最初呈现的平衡状态被打破，需要一种更快的更准的新的平衡机制来维持，这对学生的心理来讲也是一种考验。在多球练习的最初阶段，可能面对连续不断的网球，学生可能会跟不上，出现不断捡球甚至无法实现循环的问题，而直到最后学生可以轻松驾驭，学生将会在心理上产生一种成就感，从而使得自己的心性更加坚定，使得学生的适应能力得到显著的提高。

3. 多球练习训练法在网球教学中的具体应用

3.1 底线手抛球法

对于许多的网球初学者来说，多球练习则是一个连续不断的过程。底线手抛球法的速度是比较稳定的，对于基础比较弱的人来说比较容易接受和运用。在使用这种训练法时，网球教练需要事先准备好充足的网球作为备用。在此期间，学生也要在底线做好准备，教师和学生之间的距离最好控制在12m，而且双方要面对面，这样方便在双方看到对方的击球动作，从而对网球落的位置做出更加准确的判断。底线手抛球这种多球练习方式，抛球的速度相对来说比较慢，而且力量也比较小，网球的运动路径比较单一，从而帮助学生快速掌握球感，进而对发球的位置和力量在内心建立一个科学的判断。

3.2 发球线手抛球

多球练习最重要的一点就是学生可以在短时间内进行大量练习，这是一个连续不断的过程，学生在接触过底线手抛球练习方法之后，就能基本掌握击球方法。这个阶段之后就能进行下一个阶段的拔高训练。发球线手抛球的发球速度就比底线手抛球法快速，且力量方面也有所增强。这个阶段的练习，有助于学生把握好发球的方向和球的落点位置，将会进一步提高学生对球的判断能力。

3.3 网前截击技术训练

网球多球练习中，网前截击技术训练就是一种难度比较大的练习方式了。学生在经过之前两种多球训练方式之后，能够对于球的运动线路和球的位置有一个较为准确的判断。而这个网前截击技术训练要面对的则是网球的运动路径、方向和落点位置都不固定的训练，进一步增大了学生训练的难度。在这种训练模式下，网球的位置不固定，存在着一定的随机性，需要学生更加集中注意力，时刻保持警惕，才能对网球的位置有一个准确的判断，这种训练模式下，学生的网球水平将会有一个更快的进步。在经过一定的时间的训练之后，教师可以组织学生开展隔网网球球拍送球训练活动，直到进行不规律的对打训练，进入实战练习，不断训练学生的观察能力和反应能力，从而切实提高学生的网球水平。

结束语：

多球练习能够在短时间内帮助学生增加训练次数，提高训练效率，推动学生对于网球的运动路径、落点位置有一个更加准确的判断，从而形成一个更加优良的球感，切实提高网球水平。

参考文献：

- [1] 兰龙轩. 多球练习在网球教学中的应用[J]. 当代体育科技, 2014, 4(6):87-88.
 - [2] 荣瑞. 关于多球练习在网球教学中的应用探讨[J]. 当代体育科技, 2015, 5(15).
 - [3] 陈海东. 大学网球教学中多球练习技巧研究[J]. 现代交际: 学术版, 2017(12):155-155.
 - [4] 张涛. 多球教学法在高校网球教学中的应用探析[J]. 教育现代化, 2016(35):64-65.
 - [5] 李忠义, 满明允. 浅谈多球训练法在网球教学中的应用[J]. 当代体育科技, 2017(18).
- 作者简介：付威 武汉东湖学院 讲师 硕士研究生 研究方向运动训练